देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं शौचमार्जवम्।
ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते।।१४।।

देव=श्रीभगवान्; **द्विज**=ब्राह्मण; **गुरु**=गुरु; **प्राज्ञ**=पूज्यजनों का; **पूजनम्**=पूजन; **शौचम्**=पवित्रता; **आर्जवम्**=सरलता; **ब्रह्मचर्यम्**=ब्रह्मचर्य; **अहिंसा**=अहिंसा; **च**=तथा; **शारीरम्**=शारीरिक; **तपः**=तप; **उच्यते**=कहा जाता है।

अनुवाद

श्रीभगवान् , ब्राह्मण, गुरु, और वेदज्ञ पुरुषों का पूजन, पवित्रता, सरलता, ब्रह्मचर्य और अहिंसा—यह शारीरिक तप है।।१४।।

तात्पर्य

श्रीभगवान् अब नाना प्रकार के तप-त्याग का वर्णन करते हैं। सर्वप्रथम शरीरसम्बन्धी तप का विवेचन है। श्रीभगवान्, देवगण, गुणवान् ब्राह्मण, गुरु, माता-पिता तथा वेदज्ञ पुरुष को प्रणाम करना चाहिए। यदि कोई ऐसा करना नहीं जानता हो तो सीखना चाहिए। इन सबका यथोचित सम्मान करे। शरीर और अन्तःकरण की शुद्धि तथा व्यवहार में सरलता का अभ्यास भी आवश्यक है। ऐसा कोई कर्म न करे, जो शास्त्र-विरुद्ध हो। शास्त्र में वैवाहिक सम्बन्ध के अतिरिक्त मैथुन का निषेध है। इस विधान का पालन ब्रह्मचर्य कहलाता है। ये सब शरीरसम्बन्धी तप हैं।

अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत्।
स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते।।१५।।

अनुद्वेगकरम्=उद्वेग और भय को उत्पन्न न करने वाले; **वाक्यम्**=शब्द; **सत्यम्**=यथार्थ (प्रामाणिक); **प्रिय**=सुनने में प्रिय; **हितम्**=हितकारक; **च**=तथा; **यत्**=जो; **स्वाध्याय**=वेद अध्ययन का; **अभ्यसनम्**=अभ्यास; **च**=तथा; **एव**=निःसन्देह; **वाङ्मयम्**=वाणी का; **तपः**=तप; **उच्यते**=कहा जाता है।

अनुवाद

जो उद्वेग को न करने वाला सत्य, प्रिय और हितकारक भाषण है तथा वेदों का नित्य पठनरूप अभ्यास है, वह वाणी का तप कहा जाता है।।१५।।

तात्पर्य

मनुष्य की वाणी ऐसी न हो, जिससे दूसरों के मन में उद्वेग हो। अवश्य ही एक गुरु शिष्य को उपदेश करने के लिए कटु से कटु सत्य का भाषण कर सकता है; परन्तु अन्य मनुष्यों से ऐसा भाषण न करे, यदि वे इससे उद्वेग को प्राप्त होते हों। यही वाणी सम्बन्धी तप का स्वरूप है। वैसे भी व्यर्थ भाषण कभी नहीं करना चाहिए। विशेष रूप से आध्यात्मिक वर्ग में जो कुछ भी कहे, वह शास्त्रसम्मत होना चाहिए। अपने कथन की सिद्धि के लिए तत्काल शास्त्रीय प्रमाण उद्धृत करे। साथ ही, वाणी सुनने में मधुर होनी चाहिए। ऐसी वार्ता से परम लाभ की प्राप्ति हो सकती है और मानवसमाज का उत्थान हो जाता है। वैदिक शास्त्रों का अपार भण्डार है, इसका स्वाध्याय करना चाहिए। यह सब वाणी सम्बन्धी तप है।